

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1937

THÈSE

N°

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PRÉSENTÉE PAR

Madame BIENAIMÉ *Lera*

déc. le 8 juin 1888 à Pau (Basses Pyrénées)

Quelques Points

de

Puériculture

Observations d'une mère

Président : M. Cyrille JEANNIN, Professeur.

PARIS

LIBRAIRIE DELAGRAVE

15, RUE SOUFFLOT, 15

QUELQUES POINTS
DE
PUÉRICULTURE
OBSERVATIONS D'UNE MÈRE

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNÉE 1937

THÈSE

N°

POUR LE

DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PRÉSENTÉE PAR

Madame BIENAIMÉ

Quelques Points

de

Puériculture

Observations d'une mère

Président : M. Cyrille JEANNIN, Professeur.

PARIS

LIBRAIRIE DELAGRAVE

15, RUE SOUFFLOT, 15

1937



**A mon Président de thèse,
le Professeur Cyrille Jeannin.**

A mon mari Robert Bienaimé.

**A mes deux fils, Serge et Ivan Soulié,
qui ont inspiré ce modeste travail,
et que Serge a illustré.**

A ma Mère, le Docteur Pokitonow

In memoriam.

A mon Maître, le Professeur Berger

In memoriam.

A mon Maître, le Professeur Debove

In memoriam.

A mon Maître, le Professeur Pinard

In memoriam.

A mon Maître, le Professeur Tuffier

In memoriam.

A mon Maître, le Professeur Troisier

In memoriam.

INTRODUCTION

Il nous a semblé qu'une femme mère et médecin pourrait faire œuvre modeste mais non complètement inutile en notant les quelques observations qu'elle aura pu recueillir pendant sa double carrière maternelle et médicale, l'une aidée par l'autre.

De quelle source infinie de joies elles se privent ces femmes — en sont-elles? — qui ne veulent pas d'enfant! Qu'elles sont à plaindre, celles qui n'ont pas éprouvé l'exquise émotion de la première manifestation de la vie du tout petit, le toc-toc qu'il donne vers le milieu du cinquième mois de la vie intra-utérine! Et l'allégresse au premier vagissement après les atroces douleurs qu'il paie au centuple! Et le premier sourire, et le premier baiser, et les éternelles surprises admiratives devant tout ce qui nous vient du cher petit!

La femme du peuple est généralement plus courageuse que ses sœurs fortunées. L'enfant, qui représente cependant pour elle un surcroît de gêne, s'il n'est pas toujours reçu avec enthousiasme, n'est cependant pas le mal venu, comme il l'est malheureusement si souvent dans la classe bourgeoise.

Pour ses couches, comme pour les conseils de puériculture, la femme pauvre a les Maternités, où elle est soignée suivant les dernières données de la science; plus tard elle amènera son poupon aux consultations pour nourrissons, où par la force des choses tomberont beaucoup de ses préjugés. Chaque jour quelque initia-

tive nouvelle se crée en vue de préserver la maternité malheureuse et sa descendance.

Ici l'œuvre est immense, des maîtres éminents y ont consacré leur vie et chaque jour apporte une conquête.

Notre modeste contribution vise beaucoup moins haut.

L'auteur, étudiante en médecine et mère, se propose de partager avec ses sœurs de la classe moyenne les impressions et les petites expériences qu'elle a pu glaner dans l'exercice de ces doubles fonctions.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES

Avant le mariage.

Avant la naissance de l'enfant.

PREMIER AGE

La venue au monde.

Soins de propreté.

Habillement.

Couchage.

Nourriture. — Digestion.

Aération.

Déjà un peu d'éducation.

Contre quelques préjugés anciens.

Contre quelques préjugés nouveaux.

A SIX MOIS

Soins de propreté.

Habillage.

Couchage.

Nourriture. — Digestion.

Aération.

Éducation : Tendresse, mais fermeté.

Endurcissons nos enfants à la patience, au froid.

A UN AN

Soins de propreté.

L'enfant marche.

Alimentation.

Habillage.

A DEUX ET TROIS ANS

Alimentation.

Éducation. — Volonté.

Les jeux.

AVANT LE MARIAGE

La petite fille fait son premier apprentissage en vue de son rôle de plus tard quand elle joue à la poupée ; en grandissant elle la délaisse, et très souvent il ne sera plus question de la poupée, du poupon, jusqu'au moment où, mariée, la jeune femme commence sa première maternité.

Ne pourrait-on utiliser ce laps de temps, — l'adolescence, la jeunesse, — trop uniquement chargé de cours, mondanités, frivolités, à cette si sérieuse préparation ? Plutôt, parmi les enseignements multiples auxquels on soumet les jeunes filles de nos jours, ne pourrait-on laisser une petite place à cette si grande chose : « l'art d'être une maman » ?

Il existe, il est vrai, des consultations pour nourrissons, des « gouttes de lait » où des jeunes filles, en contact avec les jeunes mères qu'elles secourent et avec leurs poupons, apprennent quelques notions d'alimentation, d'embaillotement, de pesées. C'est déjà une bonne chose. Malheureusement, il n'y a qu'une minorité de ces jeunes filles actives, et il est à souhaiter que cette tendance se généralise.

Mais il est une chose plus importante encore que cet apprentissage maternel ; c'est l'amélioration, la consolidation de la santé, le perfectionnement physique de ces futures mamans.

Les mères prévoyantes ne doivent négliger aucune occasion de rendre leurs filles plus vigoureuses, plus résistantes, partant plus belles.

La pratique des sports est un excellent moyen d'y parvenir, sans excès et sans spécialisation intensive. Toute exagération irait à l'encontre de ce que nous cherchons. Mais, pratiqués avec modération, les sports, tels que le tennis, la natation, même la marche, sont

excellents pour les jeunes filles. Le simple exercice qui consiste à s'étendre par terre et à se relever assise, les bras croisés ou non, renforce les muscles de la paroi abdominale. Le tennis donne de la souplesse, de l'aisance dans les mouvements, du coup d'œil, de la rapidité dans la décision. Il concourt au développement de tous les muscles avec une prédominance pour ceux du bras droit, ce qui lui a été même reproché, mais ne se manifeste que chez les commençants qui ne coordonnent pas l'effort avec le but à atteindre. Ils « forcent » le mouvement. Peu à peu la joueuse expérimentée sait le parti qu'elle peut tirer d'une bonne raquette et combien il lui est facile de saisir une balle forte avec un minimum d'efforts.

L'équitation, même la danse, sont d'excellents exercices de culture générale.

Le canotage développe les muscles des bras, de la poitrine, de la paroi abdominale. Il ne doit être pratiqué que modérément et sur un esquif léger, car il devient très vite fatigant.

La natation peut être considérée comme le type de l'exercice parfait. Comme le canotage, c'est un exercice symétrique, demandant un effort égal aux deux moitiés, droite et gauche, du corps. Seulement, il est moins fatigant, et de plus, il est plus complet : il n'y a peut-être pas un muscle de l'économie qui ne concoure à son exécution.

Enfin la promenade, la simple marche, modernisée du nom de « footing » et que n'emploient pas dans ce sens nos voisins d'Outre-Manche, demeure l'excellent exercice à la portée de toutes les bourses, praticable par tous les temps et qui donne bon appétit et teint clair.

Il est à souhaiter que la jeune fille soit, non seulement douée d'une santé robuste et qu'elle ait emmagasiné en son cœur et en son cerveau quelques notions de puériculture, quelques observations personnelles; mais, de plus, il faudrait qu'en se mariant elle ait la ferme intention d'utiliser souvent sa jeune science.

AVANT LA NAISSANCE

La petite fille qui berçait sa poupée jadis, la jeune fille adroite à emmailloter les poupons de la « Goutte de Lait », est devenue jeune femme; bientôt elle sera maman.

L'idée de la venue de ce petit être, bien à elle, la trouble et la comble de joie.

Il y a bien les malaises du début, qui gâtent un peu les instants d'allégresse, mais ils cessent généralement au milieu du cinquième mois, ne sont pas toujours très tenaces et peuvent même ne pas exister. Il faut avoir été mère pour savoir à quel point telle odeur, tel parfum peut être intolérable. L'odeur du café, du tabac, de l'eau de Cologne, sont principalement dans ce cas. Il est au contraire d'autres parfums qui réconfortent; tout cela est affaire personnelle et de tâtonnement.

Et s'il faut critiquer certaines envies extravagantes, qui sont plutôt le fait de caprices chez des femmes qui profitent de leur état de grossesse pour tout se passer, il n'en reste pas moins vrai que la femme normale peut avoir des dégoûts momentanés qui vont jusqu'à la souffrance.

Il ne sera pas question dans ces modestes lignes de pathologie. Il est bien entendu que, pour tout symptôme sérieux, la femme malade doit prendre conseil de son médecin.

Mais, d'une manière générale, la femme a le droit d'essayer tout ce qui peut soulager son malaise, à condition de ne pas faire d'extravagances.

Il faut que la jeune femme se prépare pour cette prochaine maternité.

Tout ce qui frappe la mère pourra retentir sur son enfant.

Aussi faut-il éviter tout excès de fatigue, les séjours prolongés dans l'air empoussiéré ou raréfié des magasins, des expositions, les contacts trop nombreux pour écarter les contagions. Une rougeole, par exemple, qui aurait été bénigne il y a quelques semaines, avant la conception, devient un danger pour la mère et pour l'enfant, qui généralement vient avant terme.

S'il faut éviter de compromettre sa santé, il faut aussi essayer de la fortifier encore. Toutes les prescriptions hygiéniques, importantes avant, deviennent capitales maintenant. Il faut veiller au bon fonctionnement du tube digestif, des reins et de la peau. Le temps, autrefois pris par les visites et les courses, sera employé maintenant aux tranquilles promenades dans les champs et les bois, si la future maman a le bonheur d'habiter la campagne, ou dans les jardins publics si elle n'est qu'une citadine.

La femme peut aussi préparer ses seins en vue de l'allaitement.

S'ils grossissent beaucoup, elle peut porter un soutien-gorge et mettre chaque jour un peu d'un corps gras frais en vue d'éviter des crevasses.

C'est le moment de préparer les bouts trop petits, ou même retirés, cet inconvénient s'accroissant quand le sein est gonflé de lait et dur. On obtient de bons résultats en aspirant les bouts de sein à l'aide de petites ventouses pneumatiques. Cet exercice doit être répété tous les jours, matin et soir, pendant cinq minutes.

L'hygiène de la grossesse a été souvent traitée magistralement, et nous renvoyons aux ouvrages de maints spécialistes que nous citons plus loin.

L'auteur, frappée de ce fait que tout ce qui touche la mère atteint presque toujours l'enfant, se demande jusqu'à quel point l'état psychique de la mère peut

avoir son contre-coup sur l'enfant. Il n'y a que peu d'observations sur ce sujet. Il me semble qu'il peut être utile de recommander à une femme enceinte de tendre sa pensée vers les choses belles, saines, simples, gaies; de bannir de son cœur l'envie, la jalousie, la médisance, les ambitions mesquines, qui, selon l'expression vulgaire mais physiologiquement exacte, font « faire de la bile et du mauvais sang ». La femme bénéficiera d'une atmosphère de tranquillité et de paix, qui ne peut que retentir favorablement sur sa santé physique, et par suite sur celle de son enfant.

On peut aller plus loin. Pourquoi la jeune femme ne profiterait-elle pas du recueillement auquel elle s'oblige, pour se refaire une âme plus pure, un cœur plus généreux, une conscience plus droite, un caractère plus patient, un esprit plus sérieux? Et quelle divine récompense, si elle retrouvait plus tard en son enfant les qualités qu'elle lui aurait volontairement acquises!

Les femmes d'Italie, lorsqu'elles sont enceintes, visitent les musées, dans l'espoir que leur enfant pourra ressembler à un bambino du Perugin ou du divin Raphaël. On peut toujours tenter l'expérience; si elle ne réussit pas, la mère sera la dernière à s'en apercevoir, et, en attendant, pendant cette fatigante période qu'est la grossesse, la future maman se sera créé une ambiance de beauté, qui ne peut que lui être salulaire.

LA NAISSANCE

La venue au monde.

L'enfant peut arriver, tout est prêt pour le recevoir. Tout pimpant, le berceau est là, avec son rideau léger, sa balle d'avoine, son carré de feutre bien épais.

Là aussi, le panier d'accouchement avec ses multiples accessoires et médicaments (pour les cas qu'il faut prévoir) qu'on pourra renvoyer au pharmacien si non utilisés.

La garde est retenue depuis longtemps et l'accoucheur est au bout du fil téléphonique.

Tout est prêt, l'attente n'en est que plus longue!

Enfin, voilà les premières douleurs; elles sont toujours bien accueillies, annonçant la fin de ces si longs neuf mois. Si la femme n'a pas perdu les eaux, rien ne l'empêche de présider aux derniers arrangements. Elle sort du linge, ordonne qu'on fasse bouillir de l'eau, envoie chercher la garde et prévenir le médecin. Elle jette un coup d'œil sur la maison qui, pendant près d'un mois, sera privée de sa surveillance quotidienne. Tant qu'elle peut vaquer aux mille soins qui la réclament, mieux vaut qu'elle ne se couche pas. Distraite, les douleurs lui paraissent plus légères et c'est autant de pris sur la souffrance, qui vient et grandit.

Sur ces entrefaites, le médecin, la garde sont arrivés, examinent la parturiente, lui ordonnent de se coucher; on lui offre un bouillon, un peu de lait, qu'elle fera mieux de refuser si elle a quelques nausées.

Quand les douleurs deviennent subintrantes, certaines femmes mettent leur point d'honneur à ne pas

trop crier. Pourquoi cette inutile dépense d'énergie? Tant que la dilatation n'étant pas complète, la femme ne doit pas pousser, crier ne peut être pour elle qu'un dérivatif — bien faible — dont il faut la laisser bénéficier.

C'est tout le contraire lorsque, à la période d'expulsion, la femme doit conserver toute sa force physique, unir tous ses efforts en vue de la poussée soutenue, qui amènera sans à-coups l'enfant hors de la vulve. Là, tout cri, toute parole inutile sont une perte sèche de temps.

Encore un peu de courage, « ne poussez plus », et l'enfant est là. Un vagissement faible ou énergique annonce la fin de la souffrance. La délivrance, un point de suture, ne sont rien à côté d'une longue période de dilatation.

La jeune mère, brisée mais radieuse, lavée, pansée et vêtue de linge frais, est laissée au repos. Mais le sommeil calme et réparateur, dont parlent les auteurs, est long à venir quelquefois; la femme souvent est trop énervée par les émotions qu'elle vient de traverser, et son esprit surexcité passe du souvenir des souffrances endurées à la joie de la venue du tout petit qu'elle a à peine entrevu.

Celui-ci, les yeux une fois lavés et le cordon pansé, a reçu son premier bain, suffisamment chaud (38°) et savonneux.

On l'a emmailloté et couché dans son petit berceau, et le voilà, rouge, laid, attendrissant, qui s'endort de son premier sommeil terrestre.

SOINS DE PROPRETÉ

Nous ne reviendrons pas sur le premier bain du nouveau-né à sa naissance.

Dès le lendemain, et chaque jour de son existence, ce bain sera pris désormais. Qu'elle soit faite dans la petite baignoire ou dans un simple tub, cette ablution quotidienne est nécessaire. Elle est plus pratique, plus rapide que les multiples lavages, partie par partie, et elle est beaucoup plus complète.

Le bain des tout-petits est très commode à donner dans un simple bain de pieds; l'eau sera au début à 38°, puis peu à peu, tandis que l'enfant grandira, on pourra en baisser la température à 36°. Ce bain est rapide. On savonne avec un tampon d'ouate chaque partie du corps, en commençant par le cou et finissant par les pieds, après avoir lavé le visage, avec de l'eau tiède simple. On plonge l'enfant dans l'eau pour le rincer; on l'en sort pour le poser sur un linge, qui peut être chaud, et on frictionne rapidement tout le corps. On poudrera avec du talc de Venise, ou toute autre poudre recommandée par le médecin, les plis de l'aîne, les fesses, les aisselles.

Cette toilette a lieu dans une pièce bien chauffée ou, mieux, devant un bon feu. S'il est inutile de faire des douillets de nos enfants, il ne faut pas pousser les choses trop loin. Il est préférable qu'ils prennent l'habitude de la propreté sous les auspices d'une chose agréable. Il faut bien le dire, l'éloignement pour l'eau et le savon se réduit souvent à la crainte du froid. Mais, de plus, pour les tout-petits, la chaleur est indispensable : il y a trop peu de temps encore qu'ils plongeaient dans un bain naturel à 37°. Donc, une pièce bien chaude et un bain tiède, linge chaud.

Vers six mois, quand la peau du bébé est plus robuste et si elle ne présente aucune rougeur, excoriation, gourme ou eczéma, au lieu d'ouate, dispendieuse et trop glissante, les mères se trouveront bien de l'emploi pour le bain de leurs enfants (comme pour le leur d'ailleurs) de l'éponge végétale. Ce sont les vaisseaux lignifiés d'une courge spéciale, qu'on importe des colonies, et qui se vend partout sous le nom de « loofah ». Étalée, découpée en deux tronçons, on la laisse se ramollir dans de l'eau pendant quelques jours. Elle constitue alors une sorte



d'éponge, de gant de crin (moins irritant) avec laquelle on étend rapidement le savon sur tout le corps, et qui, par sa demi-rudesse, contribue à débarrasser l'épiderme des cellules mortes. Au début de son emploi surtout, la loofah est trop rude pour servir à la toilette du visage ou des parties génitales. On emploiera à cet effet la ouate ou un vieux linge.



En dehors du bain quotidien, bon commencement de la journée, nous ne reparlerons pas des petites toilettes obligatoires chaque fois que le bébé a sali ses langes. De même, il va de soi qu'on lave le visage de l'enfant qui s'est barbouillé de confitures ou les mains des amateurs dessinateurs de jardins qui ont tracé de leurs doigts de beaux massifs dans le sable des jardins publics.

Mais nous insistons sur la bonne habitude qui consiste à se laver les mains et le visage avant chaque repas, voire à se recoiffer et à faire un brin de toilette. Si la première partie de notre proposition vise surtout l'hygiène, la seconde esquisse un commencement de respect de soi-même et d'autrui, qui peut imprimer pour l'avenir une tendance définitive.

Au fur et à mesure que l'enfant grandit, le petit bain ou la baignoire familiale ne doit pas se remplir davantage, au contraire; nous diminuerons progressivement la quantité d'eau, de façon à ne donner chaque matin qu'un tub, qui est commode à préparer dans nos salles de bains modernes, mais qui est tout aussi efficace dans un tub en fer blanc, à la portée de toutes les bourses. Nous nous sommes demandé, en effet, jusqu'à quel point la tiédeur douce d'un bain où l'on plonge avec plaisir, disons même avec volupté, peut être inoffensive au point de vue physique et moral. Nous en pouvons juger par nous-mêmes, à la délicieuse langueur qui nous saisit au sortir d'un bon bain tiède, lequel nous engage plus à la rêverie nonchalante qu'à l'action. A des nerfs fatigués, il est un remède excellent; pour de jeunes enfants bien portants que nous ne voulons pas affadir, — surtout pour des garçons, — il nous semble qu'un tub est plus indiqué.

Une bonne friction sur le corps, l'enfant étant debout, puis assis pour le rinçage, et le voilà propre et dispos. Peu à peu on apprendra à l'enfant à faire ses frictions, un bout de loofah dans chaque main, symétriquement sur tout le corps, et ce sera en même temps un peu de gymnastique.

Pour bien des gens, tub équivaut à ablutions froides. L'eau froide a une action thérapeutique qui doit être réservée à quelques cas pathologiques sur indication du médecin. De plus, l'eau froide, malgré le savon et la friction, nettoie moins bien que l'eau chaude ou tiède. Donc chaque fois que nous

disons : tub, nous sous-entendons l'eau de 30° à 37°.

On complétera le tub ou le bain par un mouchage méthodique de l'une, puis de l'autre narine. Favorisé par l'humidité du bain, c'est l'heure où il est le plus facile à pratiquer, et placé à un moment fixe de la journée, il devient plus aisément une habitude, qui est bonne à prendre. Il est indispensable avant le coucher.

Tant que le bébé a peu de cheveux, on peut dans son petit bain laver sa tête tous les jours ou tous les deux jours ; le séchage est aussi rapide que celui du corps. Mais, quand les cheveux s'épaississent et s'allongent, l'opération se complique d'un séchage plus long. Dès lors, un savonnage, suivi de plusieurs rinçages à l'eau claire, une fois par semaine, suffit bien. Après une vigoureuse friction avec un linge chaud, on laissera l'enfant tête nue pour terminer le séchage à la chaleur de l'appartement ou à l'ombre légère d'un jardin, si les parents du bébé ont la joie d'en posséder et si c'est dans la belle saison.

Efforçons-nous par tous les moyens de faire de la propreté plus qu'une habitude : un instinct pour nos enfants ; nous y parviendrons en commençant dès le berceau, avec tout le confort possible, en prêchant d'exemple.

Certains disent que la saleté est une carapace qui nous protège contre les microbes. A d'autres de se défendre ainsi, s'il leur plaît ; pour nos enfants, nous ne voulons pas de ce moyen, serait-il efficace, nous réservant de les aguerrir par ailleurs et d'une façon plus digne.

HABILLEMENT

Le nouveau-né, sortant d'un milieu où il avait 37° de chaleur, a besoin de chaleur.

On lui passera au sortir du bain les trois brassières, de toile fine (celle-ci appelée chemise), flanelle et piqué, enfilées dans cet ordre à l'avance, et l'on croisera dans le dos chacune de ces pièces, l'une après l'autre, en évitant les plis. On placera alors le bébé sur une couche de linge souple pliée en coin où est disposé un carré de tissu éponge, une des pointes en bas. On relève d'abord entre les jambes la pointe du carré éponge qu'on attache à la taille, puis la couche de la même façon. Une petite couche-culotte de flanelle ou de piqué recouvre le tout. On complètera la toilette du bébé par des petits bas et des chaussons de laine blanche.

Nous aimons beaucoup cet habillement en culotte dès la naissance, car il a l'avantage de localiser la surface à nettoyer chaque fois que l'enfant se salit, laissant les jambes et les pieds propres et au sec.

Un autre avantage est la liberté laissée aux mouvements. L'enfant qui fait aller ses bras et ses jambes a une occasion de moins que les autres de pleurer. Un peu plus tard, c'est déjà une distraction pour les tout-petits. On peut les laisser sur le dos dans leur berceau, s'essayer à différents mouvements, faire de grandes découvertes, en un mot commencer leur éducation.

Pour la promenade, en hiver, on ajoutera une robe de dessous en flanelle qu'on recouvrira de la robe de lingerie et d'une pelisse bien chaude.

Au printemps, on pourra supprimer une brassière,

pour ne conserver en été que la petite chemise sous la robe, avec au besoin le corset-ceinture (?) qui tient la couche-culotte.

En général, du moment que la température est douce, et que le bébé n'est plus le tout nouveau-né, il est inutile de l'emmitoufler au point de le laisser tout en moiteur, d'en faire un douillet que guettent les rhumes à répétition.

En particulier le bonnet, inutile à la chambre, n'est pas plus nécessaire à la promenade par temps doux ; il est gênant et encombrant au moment de la sieste. Il est bien entendu que le bonnet est inutile dans l'appartement, sauf pour passer dans une pièce plus froide. Pour satisfaire à la mode, on le lui mettra alors qu'on circule en ville, quitte à le lui enlever arrivé au but de la promenade et si l'enfant n'est pas en plein soleil.

A l'enfant qui commence à marcher on mettra des vêtements courts, qui ne gêneront en rien ses mouvements et ses essais d'équilibre. En tout cas, le carré de tissu absorbant est supprimé ; il tiendrait beaucoup de place, et l'enfant sait depuis longtemps exprimer à temps qu'il n'est pas un pur esprit.

L'horrible « bourrelet » très léger, en amortissant les chutes sur la tête, pourra momentanément tranquilliser les mères ; mais, tôt ou tard, les plaies et bosses sont au programme de toute éducation, surtout s'il s'agit de garçons.

Une mode actuelle tend à habiller les petits garçons, très tôt, en culottes ; mon Dieu, il est bien compréhensible cet orgueil des parents, fiers de montrer leur progéniture mâle, le futur soldat. Mais pour la commodité des nettoyages, la propreté impeccable à atteindre, il faut que les mères n'oublient pas que seuls les petits hommes tout à fait bien élevés et propres peuvent se permettre d'arborer la culotte.

Pour les garçons, comme pour les filles, plus ils montrent de leurs exquis petits corps, en jambes, bras

et cou, plus c'est joli, et comme il arrive souvent, plus c'est sain, l'art et l'hygiène ne se contrariant généralement pas.

Que l'on ne croie pas que nous recommandions d'élever les enfants en Spartiates. Si on peut les laisser en petite chemise à jouer dans un jardin clos en été, il faudra les couvrir chaudement en hiver. Mais nous nous insurgons contre l'habitude de mettre de la laine à même la peau de l'enfant.

Avec le chauffage central tempéré tel qu'il est maintenant dans presque toutes les maisons, l'enfant qui joue et bouge peut à la maison être habillé, été comme hiver, à quelque chose près de la même façon : chaussettes de coton ou de l.l., chemise, petit gilet de coton (qu'on supprime en été), bretelles ou petit corset (?), caleçon ou pantalon, culottes ou jupe, veste ou blouse, ou, encore mieux, petit tablier à manches remplaçant la blouse ou la petite robe, facilement lavable et remplaçable. S'il fait froid, pour la promenade, le manteau ou la vareuse seront plus ou moins épais et, pour les jours très froids, on pourra passer sous le manteau ces sweaters ou gilets de chasse, si légers, si chauds, si facilement lavables. Sans parler des flanelles à même la peau, que nous rejetons complètement pour tous leurs inconvénients et dangers même, nous trouvons le sweater, mis directement sous le manteau, plus pratique et plus hygiénique que le tricot ou gilet de laine qui, placé sur la chemise et sous la robe ou la blouse, ne peut être facilement mis ou enlevé, suivant que l'enfant sort au froid ou rentre de la promenade.

COUCHAGE

Pour les tout-petits, l'habillage de jour ou de nuit est à peu près semblable; on supprime seulement la sous-robe et la robe.

Le bébé qui commence à marcher, mais qui n'est pas encore tout à fait propre la nuit, mettra une petite brassière de piqué, un carré de tissu absorbant et une couche-culotte. On garnira son petit lit d'un feutre ou d'un tissu caoutchouté et on changera souvent sa paillasse de balle d'avoine.

Mais dès cet âge on peut obtenir que l'enfant ne se mouille plus si l'on prend la précaution, une fois dans la nuit, de lui présenter le vase. Au fur et à mesure que l'enfant grandira, on rapprochera cette heure de celle du coucher, pour la confondre bientôt avec elle. Vers trois ans, l'enfant bien portant n'a plus besoin d'être dérangé la nuit.

L'enfant qui ne se mouille plus a droit à la chemise de nuit. Qu'ils sont exquis les bébés, dans ces longues robes blanches qu'un cordon resserre en bas!

Donc la chemise de nuit, et rien de plus. Mais il faut que les enfants apprennent à ne pas se découvrir; disons tout de suite que c'est un point assez difficile à obtenir. Seulement, n'étant pas trop couverts, ils ne sont pas en moiteur et risquent moins de s'enrhumer.



Que la couverture de laine, en toute saison, ne soit jamais mise double sur les épaules, et même pas trop épaisse. Mince, elle est plus souple et recouvre plus exactement le petit corps, ne laissant pas passer l'air froid par un pli trop raide.

C'est l'édredon qui réglera la chaleur, qui de la pointe des pieds pourra recouvrir les genoux, aller jusqu'aux reins ou même au milieu du bras par les temps très froids. On le supprimera complètement par les journées chaudes.

La première année de sa vie, le bébé dort dans un petit berceau où le matelas est une simple balle d'avoine, à moins qu'on ne remplace cette dernière par de jeunes feuilles de fougères séchées à l'ombre.

Au bout d'un an, le berceau est devenu trop court et on fait l'acquisition d'un lit. Au début, on pourra se contenter de mettre sur le treillage de fer un simple matelas de varech. Le lit est un peu dur, mais « tout est couchette à l'écolier » et les émanations d'iode contenue dans le varech ne peuvent qu'être salutaires. De plus ces matelas sont d'un prix très minime; aussi n'hésitera-t-on pas à les remplacer au besoin. Souvenons-nous que Bébé n'a qu'un an. C'est pour cette même raison que nous conseillons aux mères de ne mettre qu'un matelas; le lit est un peu plus difficile à faire, mais la seule épaisseur d'un matelas a à peine diminué la profondeur du lit et Bébé, qui s'essaye à marcher, se trouve comme dans une petite cage où vous pouvez le laisser tourner sans crainte et sans danger. L'année suivante, quand il sera blasé sur ce sport, nous pourrons ajouter un second matelas. Il sera naturellement en varech, aussi sain au point de vue physique qu'au point de vue moral.

ALIMENTATION

Au bout de quelques heures après la naissance, quand l'enfant se réveille, il crie. Souffre-t-il, a-t-il faim? — Bien que rien ne presse, on peut lui donner deux cuillerées d'eau bouillie et sucrée; mais si sa maman s'est reposée, le mieux est de lui faire présenter le sein au tout petit. L'enfant n'avale qu'un peu de colostrum; mais cela n'est pas inutile : on en connaît l'action purgative, et les nombreuses succtions exercées sur le sein ne pourront que favoriser la montée laiteuse. Celle-ci n'a lieu que vers le deuxième ou le troisième jour. Nous avons donc tout loisir de parler allaitement avec la jeune mère.

Nous passons sous silence ces femmes qui, pour des considérations d'ordre frivole, renoncent complètement à nourrir leur enfant; elles ne veulent pas abîmer la splendeur de leur buste, ni renoncer aux réunions mondaines, essayages et caquetages; elles ne sont pas dignes d'être mères.

Oserai-je dire qu'il en est d'autres qui le sont peut-être trop?

Peut-on les blâmer, ces mères qui consacrent tout leur temps, toutes leurs forces et leurs pensées pour le cher petit être?

Elles n'ont pas voulu, et avec raison, entendre parler d'une nourrice; mais même l'idée d'un biberon, une fois de loin en loin pour une sortie que le mari aura demandé, les mettra hors d'elles.

Dans ce cas, le mari est le sacrifié; comme il n'en a peut-être pas l'habitude, on peut entrevoir les conséquences plus ou moins éloignées de ce refus, conséquences qui iraient à l'encontre du but que nous poursuivons.

Ne pourrait-on essayer de tout concilier? Évidemment « le lait de la mère appartient à l'enfant » (Pinard). Et pendant qu'elle est couchée, alors que le lait par suite de ce repos forcé se trouve plus abondant, il doit être le seul aliment du bébé. Mais au bout de quelques semaines, quand, souvent embellie, la femme aura retrouvé sa vigueur, sa sveltesse,



qu'elle ne refuse pas à son mari, sous prétexte de nourrissage, la joie de la produire dans le monde, la douceur d'une promenade en tête-à-tête. Ces refus répétés pourraient bien être, à propos de l'enfant « trait-d'union », l'occasion de ces dissentiments qui à la longue pourraient troubler la paix du ménage.

Il est aussi des circonstances où la femme, sans être une frivole, doit se réserver quelques heures de liberté dans la journée pour remplir quelques-uns de ces devoirs mondains, qui font la situation du mari plus assise, l'établissement des enfants dans l'avenir plus fa-

cile. Cela, toute femme raisonnable peut l'instituer sans l'obligation fatigante de rentrer précipitamment à heure fixe.

A notre humble avis le biberon, qui aide l'allaitement maternel, n'est pas seulement la tolérance, la concession faite à des considérations conjugales ou sociales : il peut être une mesure de prudence prise vis-à-vis de l'enfant lui-même.

Prenons le cas où l'allaitement s'est poursuivi normalement; que vienne l'époque du sevrage, la mère prévoyante remplacera de semaine en semaine une

tétée par un biberon, et le sevrage se fera sans que l'enfant s'en aperçoive et sans en souffrir.

Supposons maintenant que la mère tombe momentanément malade : son lait est moins nourrissant ou même dangereux pour l'enfant. Quelle sécurité alors de pouvoir recourir au biberon que l'enfant sait prendre ! Cela permet d'attendre que la mère soit remise d'une maladie de courte durée, ou de choisir une bonne nourrice si la maladie maternelle doit se prolonger.

Du même coup voilà supprimées les terreurs du sevrage, les alertes en cas d'indisposition de la mère.

Nous espérons plus : les femmes, ne voyant pas dans l'allaitement au sein l'esclavage de tous les instants, mais la possibilité de tout concilier dans leurs devoirs en contentant chacun, n'hésiteront plus à l'entreprendre.



Il n'y aura plus d'excuse, plus de prétexte à se dérober à ce devoir, qui est en même temps la plus exquise joie de la maternité, joie dont tant de femmes se privent volontairement.

Maintenant il s'agit de voir si dans cet arrangement l'enfant, principal intéressé, n'a pas à souffrir.

Quelques expériences personnelles nous ont montré qu'il n'en est rien. Sur le total de 6 à 8 tétées, un biberon ou deux passent inaperçus. L'important est que l'enfant prenne du lait maternel, qui aide à digérer le lait de vache ou d'ânesse.

Le choix de celui-ci, sa préparation doivent être l'objet de soins minutieux.

Il faudra quelquefois changer souvent de lait avant de trouver celui qui convient à l'enfant, après avoir passé du lait stérilisé au lait concentré, bouilli, ou cru.

Nous ne dirons jamais assez la propreté minutieuse

qui doit présider au nettoyage et au remplissage du biberon. Le plus sûr est de se réserver ce soin. Nous n'insisterons pas sur la question du mouillage et du sucrage du lait. Nous renvoyons les jeunes mères aux ouvrages cités plus loin.

Puisque nous sommes au chapitre de l'allaitement, nous voudrions encore encourager les jeunes mères qui désespèrent parce qu'elles ont peu de lait. Beaucoup de produits ont été vantés pour augmenter la sécrétion lactée. La volonté ferme de nourrir et la persévérance sont encore les meilleurs galactogènes. Nous avons vu plus haut qu'il était possible d'améliorer un bout de sein trop petit. On peut le fortifier par des lotions d'eau pure alcoolisée (en prenant la précaution de bien le laver ensuite). Une vie tranquille, une alimentation abondante et variée favorisent la lactation.

Certaines femmes évitent avec minutie une foule d'aliments sous prétexte qu'ils sont nuisibles pour leur enfant. Encore une fois n'exagérons rien. Ne rendons pas cette noble fonction haïssable parce que tracassière. A condition d'écarter les aliments faisandés, épicés, alcoolisés, en un mot ceux qui pour elle-même ne sont déjà pas bons, la mère nourrice peut manger de tout au gré de son appétit, qui doit être aussi brillant que possible.

Ce n'est qu'à la longue, à la suite de petites expériences personnelles, que la mère apprend à connaître quelques incompatibilités de son enfant.

Enfin il est des cas où la mère, malgré tout son bon vouloir, par suite de malformation, de maladie, ou parce que son lait est mauvais, ne peut nourrir. Il faut alors recourir à la nourrice, ce fléau des maisons de la bourgeoisie, ce reproche vivant, perpétuel et insolent à la jeune mère qui ne peut remplir son devoir. — O la jalousie de la maman qui voit son bébé se jeter avidement sur le sein mercenaire!

Il nous paraît raisonnable d'agir, au point de vue

hygiénique, avec la nourrice comme avec la jeune mère nourrice. Pour le bien de l'enfant, il faudra dès le début instituer le biberon. Encore une fois, c'est la sauvegarde de l'enfant en cas de maladie de la nourrice; de plus celle-ci, se sentant moins indispensable, y gagnera en aménité. Enfin c'est à longue échéance l'acheminement vers le sevrage, sans accident.

Réglementation des tétées.

Beaucoup de médecins conseillent de donner une tétée ou un biberon toutes les deux heures et demie ou même toutes les deux heures. Il nous semble qu'un enfant vigoureux peut très bien rester trois heures sans rien prendre, en tout cas, au bout de deux mois.

Dans les tout premiers jours, la première tétée du matin peut être située vers 5 heures, et de trois heures en trois heures jusqu'à 11 heures du soir. Puis, peu à peu, reculant la tétée de cinq heures, on finira par la supprimer en la confondant avec celle de 8 heures qu'on pourra au besoin placer à 7 heures. Ce qui ne fera plus que 6 tétées par jour. Si l'enfant le supporte, la mère y aura gagné de passer tranquillement sa nuit, sans l'appréhension du réveil trop matinal. Mais surtout le mari sera ravi de n'être plus dérangé par les allées et venues d'une personne chargée d'amener le nourrisson à sa mère.

Il est bon de contrôler de temps à autre, par la balance, la quantité de lait absorbée à chaque tétée. Cependant, si l'enfant satisfait quitte le sein pour s'endormir, c'est qu'il a pris suffisamment; généralement, s'il ne régurgite pas, c'est qu'il n'a pas pris trop. La mère peut être tranquille, la balance est inutile. Au contraire, si l'enfant, après avoir vigoureusement tété, pleure et se débat alors que le sein est vide, c'est qu'il n'a pas assez pris, et il ne faudra pas



manquer, à la prochaine tétée, de consulter la balance.

Si la mère nourrice a trop peu de lait, il faudra s'aider du biberon.

Comment convient-il de l'employer? Faut-il alterner biberon et tétée? — Nous disons : oui, si le moment approche de sevrer l'enfant; non, s'il en est éloigné encore, car le sein auquel il sera moins demandé fournira de moins en moins et finira par se tarir. Il nous semble plus rationnel de donner à téter à l'enfant tout ce que le sein peut donner toutes les trois heures, et compléter — après pesée de la tétée — au biberon par la quantité de lait manquante. Avec un régime alimentaire approprié, du repos, du bon air, la volonté de nourrir, et cet appel incessant à la sécrétion lactée, on peut voir survenir comme une seconde montée laiteuse. D'autres fois il faut une attente plus longue. Enfin on peut aussi échouer : la sécrétion lactée n'augmente pas, au contraire, malgré la bonne volonté et toute la pharmacopée; invoquée de jour en jour, elle diminue. Si l'enfant est vigoureux, s'il a victorieusement franchi ses premiers mois de chaleur, on peut sans danger avancer le sevrage.

Mais que la jeune mère ait la patience de donner régulièrement le peu de lait qui lui reste encore, et cela jusqu'au moment où vraiment la glande a cessé de sécréter. Ainsi, elle aura jusqu'au bout fait son devoir, et le sevrage se sera fait sans que ni la mère, ni l'enfant n'aient eu à en souffrir.

Digestion.

Parlons maintenant de la manière dont ces aliments sont digérés.

C'est généralement le matin, au réveil, qu'on trouve dans les langes d'un bébé bien portant le beau résultat doré et bien lié. Quelquefois, une seconde restitution a lieu un peu plus tard dans la journée, et généralement après une tétée ou un biberon. Dès

trois mois, prévenant le moment où cette petite opération doit avoir lieu, on tiendra Bébé au-dessus du vase jusqu'à obtention de l'effet attendu. Que cette opération soit matinale, la selle complétant le bain : nettoyage externe et interne ; voilà une chose faite pour la journée, on n'a plus à y revenir. Enfin quand l'enfant, plus tard, va

au cours, au lycée, c'est évidemment le seul moment commode de la journée, le moment où le contrôle est le plus facile. On pourra agir de même après chaque petit repas pour un résultat moins important. Avec un peu de persévérance, on peut très tôt rendre un enfant propre : il comprend vite la destination de l'ustensile ad hoc et le but des stations répétées ; on les lui expliquera encore en prononçant par exemple le son « a ».



Peu à peu, lui-même l'emploiera à son tour pour exprimer d'une façon discrète cette nécessité. Ainsi pourra-t-on éviter l'expression habituelle plus usuelle mais désagréable à entendre souvent répétée, même par un bébé.

Désormais, tous les efforts de la mère, de la nourrice... de l'enfant, doivent tendre vers ce but : la selle, abondante, régulière, chronométrée. Si elle n'a pas eu lieu, insister un peu plus tard ; si c'est encore en vain, installer l'enfant sur son vase après le repas, après la promenade ; n'avoir enfin de cesse que le but

ne soit atteint. Si toute cette persévérance n'a pas été couronnée de succès, alors seulement on est autorisé à intervenir.

S'il s'agit d'un nouveau-né, d'un poupon, qui n'a pas atteint son année, il est un moyen pittoresque qui réussit toujours si l'on n'est en présence que d'un peu de paresse. On prend une petite branche de persil, à



tige un peu résistante, dont on vaseline l'extrémité après l'avoir lavée. On l'introduit dans l'anus, très doucement, après avoir placé le siège de l'enfant sur du vieux linge, une toile cirée, et on attend. Bientôt sortent, précédés de la branche de verdure, les beaux œufs brouillés, bien liés; et il faut convenir que l'alliance de ces deux couleurs est fort appétissante.

Les petits ovules à la glycérine rendent aussi des services dans ces cas-là, et peuvent être employés plus efficacement pour de plus grands enfants.

Comme nous l'avons vu plus haut, il faut modifier un peu le régime si cette paresse de l'intestin faisait mine de s'installer. Une fois par hasard, on pourra donner un peu de sirop de Prunelline, ou analogue; mais il faudra éviter les purgatifs, qui doivent être réservés pour des cas spécifiés par le médecin.

Que les mères se pénètrent bien de ce fait que la chose importante en la matière, c'est la régularité chronométrique. Et c'est quelquefois plus difficile à obtenir qu'on ne le croit : oubli de la nounou, de la fraûlein; distraction de l'enfant qu'on a arraché à ses jouets et qui aspire à y retourner au plus vite. Si elle a vaincu tout cela, la mère peut se dire qu'elle aura

assuré un parfait tube digestif à son enfant, car une fois l'habitude prise et bien prise, elle se garde toujours.

Pour l'enfant de 6 mois nourri au sein, qui prend un, deux, ou trois biberons par jour, on peut en remplacer un par une petite bouillie. Ce sera de préférence une crème de riz ou d'orge sur un fond de bouillon de légumes. Ce bouillon de légumes, si utile dans l'alimentation des enfants, par son action laxative et les phosphates solubles qu'il contient, a acquis droit de cité dans beaucoup de cuisines modernes où il remplace souvent, pour la confection des sauces, des potages, le bouillon de bœuf, sans avoir les inconvénients de celui-ci. C'est l'ancien pot-au-feu, moins la viande.

Dès l'âge de 3 mois, on pourra donner quelques cuillerées à café du jus d'un quart d'orange (environ un quart d'orange pressé au presse-citron). M. le professeur Jannin nous a dit préconiser d'une façon très précoce le jus d'orange, de compote de pruneaux, de pommes, surtout en cas de constipation.

Jusque vers un an, on s'en tiendra là : lait maternel, un peu de lait de vache, petits potages de farine d'orge, d'avoine ou de riz, avec comme dessert du jus d'orange, de raisin, de fraises. Sans négliger complètement la balance, la mère attentive prendra plus souvent comme barème l'appétit même de son enfant; elle peut s'y fier : ce n'est en effet qu'en grandissant que l'homme apprend « à manger sans faim et à boire sans soif ». A cet âge-là, si l'enfant réclame un supplément de subsides, c'est que réellement son repas a été insuffisant. Un autre indice important est le contenu quotidien du petit vase. Suivant son aspect, sa consistance, il faudra diminuer le mouillage du lait, appuyer sur les potages d'orge, et doubler la dose de jus d'orange, ou, au contraire, s'il y a diarrhée, diminuer en général la ration alimentaire, et couper davantage le lait, qu'on remplacera en partie par de l'eau de riz.

Quand bébé a fini sa première année, on peut davantage varier son menu. Peu à peu on ajoutera une panade, les purées de pommes et de pommes de terre, les potages de semoule, de sagou, d'avoine concassée (quaker oats). Un fruit est particulièrement agréable aux enfants : c'est la banane, qu'on leur donne d'abord comme dessert, bien écrasée, et qui plus tard sera si précieuse pour les goûters de plein air, puisqu'elle est aseptiquement conservée dans son enveloppe jusqu'au moment de la consommer.

Les compotes de tous les fruits sont bonnes pour ces jeunes appétits, à condition qu'elles soient sous forme de purées, toujours pour la première année; aussi c'est sous cette forme qu'il ne faut pas craindre de donner des fruits crus. Des fraises, des abricots, des prunes, des pêches, des poires réduits en bouillie n'ont jamais fait de mal à un enfant qui a un bon tube digestif, et ils constituent le meilleur traitement de la constipation. Nous faisons exception pour la pomme, qui par cela même qu'elle ne se laisse pas facilement diviser, a besoin de passer par le feu pour être réduite en purée, ou pomme crue râpée.

Voici, par exemple comment peuvent être répartis les repas d'un enfant de cet âge :

A un an.

7/8 heures	un biberon de lait.
11 heures 1/2.	déjeuner.
4 heures	un biberon.
19 heures 1/2.	potage de légumes.

C'est aux environs de quinze mois qu'on donnera son premier œuf à l'enfant; on veillera à commencer au moment de la bonne saison des œufs. Dans nos régions, c'est entre mars et août.

C'est vers le même âge qu'on peut commencer à donner à bébé les bonnes soupes de campagne, à la préparation desquelles Nounou est si experte, à con-

dition qu'elles soient bien passées en purée. Car le danger n'est pas dans le chou, la carotte ou les haricots réputés lourds, mais dans le fait qu'ils sont difficilement réductibles en purée. A plus forte raison sont-ils rendus indigestes par la mastication imparfaite de l'enfant en bas âge. Ils risqueraient donc d'encombrer inutilement un si fragile estomac. Si nous trouvons qu'on peut s'efforcer de varier le menu des enfants le plus possible quand il s'agit de céréales, de légumes, de fruits, un œuf régulièrement tous les deux jours, il faut encore, pour de longs mois, proscrire une trop grande fantaisie dans l'élaboration des menus.

Il faut également habituer les bébés à prendre leur soupe peu salée, presque fade. Trop tôt au gré des mères, leurs palais blasés pourraient réclamer des saveurs fortes et des condiments qui leur seraient malsains.

Quand l'enfant a quinze mois il peut s'en tenir à quatre repas, qu'on peut distribuer comme suit :

Au lever. Un bol de lait trempé de pain ou une bouillie.

Vers 11 heures. Une soupe de légumes ou une bouillie; un œuf, une purée de légumes ou bien de la viande hachée (bœuf, mouton ou poulet); ou encore du poisson haché ou du jambon. Enfin, une compote.

Vers 4 heures. Pain, beurre, fruits.

Vers 19 heures. Une petite bouillie ou un potage de légumes passés et un fruit écrasé.

Quand l'enfant aura atteint l'âge de deux ans ou deux ans et demi, en plus du lait et de ses petits potages il pourra trouver, dans le menu de ses parents, les œufs, les légumes et la viande qu'on servira à sa petite table. Maintenant qu'il a besoin d'une nourriture plus abondante et que sa dentition lui permet une meilleure mastication, il est inutile de compliquer à plaisir la tâche de la cuisinière. A condition

qu'ils ne soient pas trop salés et pas épicés, tous les légumes et les entremets sont bons pour bébé, préparés de toutes les façons.

Pour ce qui est des viandes, nous appuyant sur les travaux les plus récents, nous écarterons les viandes blanches, et nous ne donnerons à l'enfant que la viande d'animaux adultes.

Parmi les poissons, il faut choisir ceux qui sont dits maigres : la sole, la limande, le merlan. Le colin est précieux, car les arêtes, peu nombreuses, sont volumineuses et par suite faciles à éviter.

Nous aimons moins les viscères, cervelle, foie, qui, difficiles à conserver, risquent de n'être pas suffisamment frais.

Pas de chocolat, peu de bonbons.

Des biscuits secs.

Dès ce moment, l'enfant peut manger de tout ce que l'on sert à la table de ses parents, ne laissant de côté que les aliments trop relevés, épicés ou faisandés ; tous les excitants, café noir, thé, alcools, qui quelquefois sont déjà mauvais pour les parents, le sont évidemment bien davantage pour ces jeunes êtres. Ils sont donc à défendre d'une façon absolue pendant l'enfance et l'adolescence. Et nous aurons la même rigueur pour l'eau rougie, tout au moins inutile, et les vins dits toniques au quinquina, kola, qui par leur alcool au moins sont mauvais.

Encore une fois, à part ces restrictions, une mère qui surveille la bonne mastication de l'enfant peut lui donner de tout, y compris le chou, les haricots, le jambon ; voire une fois par hasard, si l'on est au bord de la mer, du homard cuit simplement au court-bouillon, de ces aliments enfin réputés lourds et qui, sauf incompatibilité spéciale à l'enfant, sont légers, à côté d'une alimentation trop chargée en viande et en œufs.

Mais, nous insistons, c'est à la petite table, autrement dit à d'autres heures ou loin de la table familiale

que ces repas seront pris. Ainsi seront évitées les tentations pour des plats défendus, ainsi l'attention ne sera pas détournée, par la conversation des grandes personnes, de son véritable but, qui est la bonne mastication. Dès cet âge a commencé l'éducation de l'enfant en vue de la bonne tenue à table. S'il allait voir, chez ceux qu'il prend comme modèles et croit infaillibles, un oubli, une négligence momentanée des lois qu'on lui enseigne !

Enfin, et surtout, la mère, s'astreignant à assister à ce petit repas le plus souvent possible, peut surveiller la mastication, la tenue de l'enfant, goûter à ses mets, relever une négligence ou une ignorance. Tout à l'heure, elle sera plus libre pour présider la table où son mari se réjouira de la trouver attentive à sa conversation, coquette au besoin, en un mot ayant momentanément liquidé la question « enfant ».

AÉRATION

L'enfant vient de sortir de l'œuf, où il était à une température de 37° environ. Pour la parturiente, toujours frileuse, la chambre a été très chauffée, et le nouveau-né a besoin de chaleur. Agréable pour eux deux, cette température de 22 à 25° ne peut être longtemps tolérée. Quand l'enfant, bien couvert dans son berceau, est flanqué de deux boules d'eau chaude, on peut atténuer la chaleur de la chambre. Et pour atteindre ce but, on commence par en renouveler l'air, non directement, mais en ouvrant une fenêtre de la pièce contiguë. Pendant ce temps on met un léger châle sur la tête du bébé et l'on croise bien les petits rideaux. Cette opération sera renouvelée plusieurs fois par jour pendant cette première semaine, et en prenant moins de précautions si l'on est en été. En hiver, la température de 18° est agréable et suffisante.

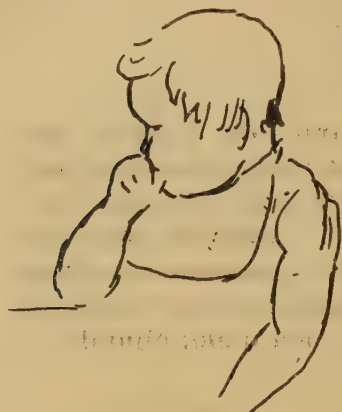


Quelle que soit la saison, dès la deuxième semaine, l'enfant doit dormir la fenêtre entrouverte.

Expliquons-nous : l'enfant étant emmailloté, ayant une boule d'eau chaude de chaque côté du corps et étant protégé par une couverture, un édredon et les rideaux du berceau, supportera une fente de la fenêtre suffisamment éloignée. En hiver la chambre sera chauffée nuit et jour.

Il nous a été donné de suivre deux enfants, qui,

nés en hiver, avaient été habitués dès les premiers jours de leur naissance à dormir avec la fenêtre entrouverte. Les trois ou quatre premiers jours, on avait fait une fente dans la chambre contiguë, puis, plus tard, dans la chambre même des enfants.



Enfin, vers l'âge de deux ans, le chauffage de nuit fut supprimé. Bien couverts dans leur lit, ils passèrent des nuits très calmes dans un air très froid, quelquefois glacial. On peut dire de ces enfants que les rhumes leur sont à peu près inconnus.

Bien plus, ils contractèrent leur premier refroidissement lors d'un court séjour qu'ils firent chez des parents pusillanimes, redoutant l'ouverture des fenêtres la nuit!

Sorties.

L'enfant, n'étant pas privé d'air, souffrira moins à attendre le beau jour digne de sa première sortie, et d'autre part sera moins douillet, si, la saison étant peu clémente, on est forcé de choisir un jour ne satisfaisant pas à toutes les conditions requises.

Une fois trempé par l'air frais du dehors, l'enfant ne devra pas perdre la bonne habitude de sortir tous les jours. Au bout de quelques semaines, un froid même un peu vif ne doit pas être une contre-indication à la promenade, qu'on se bornera simplement à écourter un peu. Le tout petit, chaudement emmitoufflé, pressé contre sa nounou qui lui communique de sa chaleur, ne risque qu'un petit bout de visage, qui en sera quitte pour rougir un peu plus.

Un peu plus tard, quand l'enfant s'est suffisamment

aguerri contre le froid pour faire sa promenade en petite voiture, il pourra profiter de la capote et du tablier caoutchouté de celle-ci pour braver la pluie.

Non seulement les prédictions des « personnes sérieuses » redoutant l'humidité ne se réalisent pas, mais il nous a en plus semblé qu'une promenade, il est vrai écourtée, faite par une pluie modérée, procurait au tout petit un sommeil de la nuit particulièrement calme et reposant.

En revanche, la crainte qu'ont du vent beaucoup de femmes du peuple nous paraît pleinement justifiée, quand il s'agit d'une ville comme Paris. Dans les grandes villes, en effet, le vent soulève cette redoutable poussière où se logent les nombreux microbes, parmi lesquels, souvent, le bacille de Koch; contre eux les tout petits êtres ne sont peut-être pas encore armés pour lutter.

Plus tard, quand l'enfant sera devenu vigoureux, par l'endurcissement d'une part, par tous les moyens que nous réserve l'hygiène, d'une autre, qui sait si le contact constant avec les microbes existant dans nos poussières parisiennes n'aura pas été une vaccination partielle, mais constante, qui l'aura rendu réfractaire à toutes ces maladies qu'attrapent plus facilement les provinciaux ou les campagnards transplantés.

Que l'on ne nous fasse cependant pas dire que nous recommandons aux enfants d'aspirer la poussière de Paris.

Il nous semble seulement que rien ne peut aguerriir un enfant comme les sorties par tous les temps. Protégé par un petit capuchon de caoutchouc, il ne risque pas de tremper ses vêtements. Aurait-il même les pieds mouillés et les vêtements humides, qu'il n'est pas nécessaire d'en faire un drame. Nous en serons quittes, rentrés à la maison, pour le changer.

Plus nous rendrons nos enfants vigoureux, plus ils seront de force à lutter contre les microbes inévitables, qui sont partout, même en eux, et qui ont

besoin d'une cause occasionnelle, comme le froid, pour éclore sur un terrain faible. L'aguerrissement aux intempéries nous paraît un des bons moyens en vue de la vigueur de nos enfants.

LES JEUX

Le jeu est le travail de l'enfant, son occupation sérieuse. C'est ainsi qu'il le considère lui-même, et c'est ainsi qu'il faut le comprendre pour lui. Tout petit, c'est en jouant qu'il entre en contact avec le monde extérieur. Plus tard, jouant avec d'autres enfants, il apprend, à ce coudoïement quelquefois brutal, où finit sa liberté, où commence celle des autres. Il s'y cuirasse pour le « *struggle for life* », mais acquiert aussi la notion de la solidarité, une des formes du patriotisme.



Le petit poupon qu'on laisse dans son berceau, libre de ses mouvements, apprend que ses bras et ses jambes sont bien à lui; peu à peu il se rend compte des distances, trouve le chemin



de sa bouche pour y porter tout ce qu'il a pu saisir.

Vers l'âge de six mois, on peut asseoir l'enfant sur un tapis par terre. On met à sa portée quelque jouet, en bois ou en caoutchouc, sans couleur, qui ne puisse pas le blesser : il apprend ainsi à s'amuser tout seul,

sans le secours obligé d'une grande personne; l'enfant y gagne en sagesse et en initiative, ce qui laisse un peu de tranquillité à sa bonne pour faire son éternelle lessive et à maman, qui a tant à faire de toutes façons.

Peu à peu, il commence à se déplacer à quatre pattes ou sur son centre de gravité; il devient bientôt fort habile dans ces deux genres de sports, et la surveillance doit devenir plus attentive pour ne pas ris-



quer de le trouver sous ses pas, très loin de l'endroit où on l'avait laissé quelques instants plus tôt. Cette surveillance ne doit plus se relâcher d'une seconde quand bébé s'essaye à ses premiers pas. Il s'accroche à tout ce qu'il trouve, tombe avec le fragile appui sur lequel il fondait tant d'espérances, se relève et recommence infatigable-

ment. On peut le soutenir sous les bras, lui avancer la chaise contre laquelle il se reposera un moment; plus tard on ne le retiendra que par un pan de sa robe. Enfin, un beau jour, il marche tout seul! C'est le moment, mères, où vous pouvez compter sur la première bosse. Si la petite fille à ses premiers pas est relativement plus prudente, le petit garçon, lui, ne doute de rien, avance toujours, tombe et se cogne. Ne vous effrayez pas, mamans, un peu de baume de Chiron et tout est dit : il en verra bien

d'autres! Il est inutile de faire un drame à chaque chute.

Souvent une femme, tout en aimant son enfant, a mille choses autres en tête. Qu'il vienne à tomber, se fasse une bosse, très légère même, la voilà désespérée; elle saisit son enfant dans ses bras, l'embrasse, le caresse, donne en un mot trop d'importance à cet incident menu. A l'occasion, l'enfant s'en souviendra, exagérera sa souffrance pour obtenir les mêmes soins; à moins qu'il n'ait reçu une gifle, ce qui se voit encore, et qu'il ne comprenne pas la raison de ce supplément de souffrance et d'humiliation. Non, mams, moins de zèle, mais du calme, de la tranquillité, et si possible l'égalité d'humeur la plus absolue. Du moment que vous les avez installés à jouer, que vous les surveillez de loin sans en avoir l'air, que vos petits apprennent à respecter votre repos. Donnez-leur l'explication qu'ils vous demandent de temps à autre, mais ne vous astreignez pas à interrompre votre correspondance, votre toilette, ou simplement votre sieste sur la chaise-longue parce que vous ne leur avez pas appris à jouer seuls.

Si une fois vous faites le soldat ou la marchande, pensez à la joie que vous leur procurerez! Joie dont ils connaîtront tout le prix.

Et l'habitude que vous leur aurez donnée de se suffire à eux-mêmes, de jouer loin de l'exemple constant et de la conversation des grandes personnes, sans les rires admiratifs à chacun de leurs mots naïfs, cette habitude, disons-nous, écarte d'eux la fâcheuse « pose » pour le plus longtemps possible.

Donc vos enfants joueront seuls ou entre eux en plein air le plus souvent possible. La joie des tout-petits qui ont un petit coin de terre où ils peuvent créer routes, jardins, rivières et montagnes! Le moindre petit brin d'herbe, la plus petite branche de verdure deviennent plante et arbre. Et les merveilles qu'on trouve dans la forêt, mousses, glands du chêne,

écorce des arbres! Quels matériaux pour les petits architectes en herbe!

En plein air, comme à la maison, les jouets les plus simples sont ceux qui plaisent le mieux. Au lieu de leur donner de ces objets coûteux, qui intéressent surtout les grandes personnes, par l'ingéniosité de leur mécanisme ou leur cachet artistique, mieux vaut ne mettre à leur disposition que ces bons jeux de



le jeu de patience qu'on leur aidera à disposer. Des boîtes en carton, des bobines dépouillées de leur fil sont des jouets recherchés, avec lesquels ils exercent leur jeune esprit inventif.

Très tôt le papier et le crayon sont pour eux les joujoux préférés. Peu à peu, des griffonnages informes des

premiers jours ressortent quelques traits voulus, manifestation de la pensée des petits dessinateurs.

Pour de longues années encore, les mamans feront bien de bannir tout ce qui ressemble à un commencement d'instruction. Pas de ces récitations de fables, qu'on fait de force pénétrer dans ces pauvres petits cerveaux, sans qu'ils puissent évidemment les comprendre. Il n'est pas davantage besoin d'apprendre ses lettres à un enfant qui n'a pas six ans.

Mais si les lettres sont dessinées sur un jouet en guise de décoration, l'enfant bientôt se familiarisera avec leurs différents contours. Peu à peu, et sur la demande de l'enfant, on peut lui en nommer une en passant. Plus tard, on pourra par exemple lui signaler la différence qui existe entre le B, qui a deux ven-

tres et le P qui n'en a qu'un, tout cela une fois par hasard, jamais sous forme de leçon.

En général, il vaut mieux éviter « d'inculquer » quoi que ce soit dans le malléable cerveau de l'enfant; mais, en revanche, se servir de cette malléabilité même.

Si autrefois la future maman s'efforçait de diriger sa pensée et son cœur vers les choses belles et pures, dans l'espoir que cette disposition pourrait avoir une influence sur le petit qu'elle portait en elle, combien maintenant elle a plus d'importance encore! Ces jeunes yeux avides de nous imiter sont toujours plus ou moins fixés sur nous, modèles pour eux parfaits qu'ils s'efforcent d'égaler.

A part les tendances héréditaires, avec lesquelles il faut compter, leur manière d'être s'efforce d'être le reflet de la nôtre. Et voilà une empreinte qui a des chances de ne pas s'effacer de sitôt. De ce qui sera photographié en leur jeune âme peut dépendre en grande partie leur avenir moral.

De même dans leurs jeux : si nous ne voulons rien leur « enseigner », du moins nous pouvons favoriser cette tendance qu'ils ont à emmagasiner toutes sortes de notions. Il dépend de nous qu'ils ne ramassent que du bon grain. A chacune de leurs questions, répondons d'une façon simplifiée, mais vraie. Pourquoi encombrer leurs jeunes imaginations de contes qui peuvent plaire aux grandes personnes par le charme de leur style, mais dont la morale est souvent douteuse et la fiction presque toujours effrayante. Et il y a cependant de si jolies histoires à leur raconter sur



le chien de berger, sur le soleil, sur le moineau. A la campagne, les sujets sont innombrables; à la ville aussi, combien de choses on peut raconter sur la vie familiale, l'histoire, les monuments, etc.

Mais c'est encore en jouant seuls qu'ils s'instruiront le mieux. Laissons-leur le plus d'initiative possible quand ils construisent une maison en cubes, ou avec ces bois que l'on vend spécialement à cet effet; quand ils s'efforcent de dessiner un soldat, un toutou, ou le portrait de maman.

Surtout gardons-nous de rire de leur maladresse, de leur naïveté, ou de montrer trop d'admiration. S'il ne faut pas les humilier, il ne faut pas davantage, en les louant trop, faire de nos enfants de petits poseurs, qui s'efforcent de nous faire rire, ou croient vraiment qu'ils ont fait quelque chose d'admirable.

Approuvons simplement, pour encourager leur activité, et sans condescendance.

De cette façon, au lieu d'avoir fatigué leur jeune intelligence par des bribes de notre science d'adulte, pour laquelle nous risquerions de leur donner du dégoût,

nous serons étonnés de voir combien ils auront emmagasiné de notions justes sur les distances, les couleurs, l'équilibre, la perspective même, lorsque, arrivés vers six ans, ils seront les premiers à vous demander d'apprendre à relier entre elles les lettres de l'alphabet que, sans que nous nous en doutions, ils reconnaissent toutes.



Ainsi, dans les toutes premières années, le jeu, occupation sérieuse, est un acheminement vers l'étude, en attendant qu'il en soit le délassement, le correctif.

Mais le plus tôt possible il faut profiter de cette malléabilité du cerveau de l'enfant pour lui parler une langue étrangère.

Les Russes d'autrefois avaient la réputation d'être doués pour les langues : simplement, dès l'âge du berceau et avant les études, s'étaient succédées auprès du bébé la bonne française, l'allemande, l'anglaise.

DÉJÀ UN PEU D'ÉDUCATION

**Entraînons nos enfants à vivre en leur montrant
peu à peu le bon, le beau côté des choses**

Il n'est naturellement pas possible, en ces lignes brèves et modestes, dans ce cadre restreint, — et nous n'avons pas la prétention de faire une dissertation pédagogique, — de tracer des principes d'éducation!

Nous voulons dire seulement à quel point il nous semble que l'éducation soit *liée* à l'hygiène de l'enfant, au point qu'on ne peut pas toujours savoir où commence l'une, où finit l'autre.

Elles sont *liées* l'une à l'autre.

Conçoit-on l'éducation d'un enfant sans hygiène? Toute l'hygiène ne tient-elle pas dans les bonnes habitudes conférées par l'éducation?

Le poupon qui comprend qu'il est inutile de crier pour qu'on le prenne dans les bras ne crie pas sans raison; voilà un point de bonne éducation dès le berceau : ne s'éternuant pas à pleurer, il est calme, dort bien régulièrement. Voilà ce que gagne l'hygiène.

Le bébé qu'on place sur le vase aux moments propices est un enfant propre et bien élevé : éducation; ayant ses petites fesses sans trace d'humidité, on évite ainsi les rougeurs, excoriations, insomnies, qui en résultent : hygiène.



L'habitude de restituer chaque jour à heure fixe les déchets de la digestion est, d'une façon à peu près absolue, l'assurance prise contre les entérites, appendicites, etc. Et comme l'influence d'un bon tube digestif est indéniable sur l'humeur, qu'il égalise, on saisit quelle importance l'éducation doit attacher à cette question trop souvent méprisée.

Régularité, calme, gaieté, est-ce de l'hygiène, est-ce de l'éducation? Cela pourrait en tout cas remplacer la fameuse formule : « Liberté », etc. dans la république enfantine, sur les murs de la chambre d'enfants!

Et puisque nous parlons de la chambre d'enfants, disons tout de suite qu'elle ne sera jamais assez claire, aérée et simple : une large fenêtre, souvent ouverte, et pas de bibelots inutiles.

Mais en revanche, aux murs quelques reproductions de beaux tableaux, un emblème pieux, pour élever l'âme; sur la cheminée, une fleur pour charmer les yeux. Évitions la poussière, mais sous prétexte d'hygiène ne faisons pas de la chambre d'enfant une chambre d'hôpital. Tout en la laissant pratique, efforçons-nous de la rendre aussi jolie que possible, afin que son image ensoleillée se grave, ineffaçablement jolie, dans le souvenir de l'enfant. Plus tard sa pensée s'y reportera avec réconfort, et pour le moment elle est pour lui le nid où se repose sa fatigue, où les caresses de maman viennent le bercer.

Cet amour du nid, étendons-le à toute la maison, afin que plus tard il la quitte avec regret, le plus tard possible, et rêve d'y revenir souvent.

Si pour l'enfant nous devons nous efforcer de la rendre la plus riante possible, habituons-le dès maintenant à la respecter de toutes les façons et, pour commencer, à ne rien y détériorer. Plus tard, nous lui apprendrons à l'orner. Pour le moment, c'est notre affaire. Et d'abord, nous pourrions dire sans modestie que la première condition c'est notre présence à nous, mères, épouses, au moins pour le retour à la maison

de nos maîtres, mari ou enfants. La maison n'est pas belle quand maman n'est pas là pour embrasser les petits, fatigués de la bonne promenade. Nous serons donc là, et même nous ferons un brin de toilette pour eux; n'en fait-on pas pour les visites indifférentes? Pour eux, nous serons la plus belle, la meilleure, celle qu'on aime et qu'on respecte, celle qui n'a pas besoin de gronder, car elle demande si doucement et si fermement qu'on n'a même pas envie de lui désobéir.

La nature est faible : profitons-en et flattons-la en ses tendances moins élevées. Si nous n'avons pas la cuisinière de nos rêves, eh bien, nous mettrons quelquefois la main à la pâte, et rien ne leur paraîtra bon, les chers tyrans, comme la tarte confectionnée par maman. Avec maman, on chante, on danse, quand on est bien sage, et quand elle n'est pas fatiguée.

Ah! nous ne saurons jamais trop faire pour nous les attacher, les retenir à la maison, nos enfants, surtout nos garçons que bientôt les mauvais conseils, les tentations pourraient sitôt détourner.

Très tôt intéressons-les à un art qu'ils cultiveront plus spécialement à côté des autres, aux sports... Mais il n'est pas encore question de cela aujourd'hui, où notre jeune homme est notre enfant bien à nous. Seulement il n'est pas trop tôt d'y penser déjà : il faut beaucoup de temps et de travail pour faire un chef-d'œuvre, et dès maintenant tous nos efforts doivent y concourir.

Pour commencer, nous devons — au moins en leur présence — être la perfection. En dehors des hérédités qui font leur nature propre, nous sommes les modèles qu'ils imitent avec prédilection. Gare à nous s'ils s'emportent ou jouent la scène de ménage! Pour les enfants, tous les ménages doivent être parfaits... au moins devant eux. Qu'ils n'aient jamais à juger leurs parents. Surtout que jamais d'eux ne leur vienne le mauvais exemple!

Très tôt on peut aux tout-petits donner le dégoût

des choses laides ou dégradantes. Plaignons et méprisons devant eux le charretier qui frappe son cheval, l'alcoolique.

Mais en revanche exaltons les belles actions, les grands faits de l'histoire, comme les modestes courages de la vie quotidienne. Donnons-leur l'exemple de l'enthousiasme. Faisons-en des emballés plutôt que de ces petits êtres pratiques qui, à trois ans, disent déjà qu'ils préfèrent gagner des sous que d'être un général qui se bat à la guerre, ou un aviateur, ou un médecin.

Élever un enfant ne consiste pas à édicter des lois et à donner des ordres. Il faut vivre devant l'enfant, être un modèle — du moins en sa présence — de douceur, de patience, de simplicité. Il faut, tout naturellement et chaque jour, depuis la naissance, faire ce qui doit être fait. A l'âge où l'enfant commence à comprendre et à juger, les multiples habitudes font force de loi, sans qu'il puisse songer à s'insurger. Chaque fois qu'apparaît dans la vie de l'enfant une nécessité, un devoir nouveau, donner l'ordre tranquillement, avec l'assurance absolue qu'il sera exécuté. Au besoin, au préalable, expliquer à l'enfant ce qu'on attend de lui et les raisons de la chose nouvelle.

Demander très peu à l'enfant, le laisser faire quelques bêtises, même quelques imprudences qui ne peuvent avoir de grandes conséquences, le laisser crier, faire le fou... mais, à un moment donné, pouvoir dire : « Et maintenant, mon chéri, prends ces images, ce crayon, et reste un peu tranquille, car maman est fatiguée, ou a mal à la tête. » Il faut demander cela à son enfant, *et l'obtenir*. Ne pas hésiter à donner toutes les explications possibles à un enfant en se mettant à sa portée. Ne jamais se dire : « Les enfants ne comprennent pas. » Ils comprennent au contraire si bien !

Mais l'enfant qui sait qu'il pourra avoir une explication des choses qu'on lui fait faire, souvent ne la demande même pas.

Qu'elle est importante à ce moment, la présence de la mère auprès de son enfant pour empêcher qu'une mauvaise pensée, une opinion inutile soit prononcée devant l'enfant, dont le cerveau malléable enregistre avec une facilité que nous méconnaissons souvent!

La brave femme qui soigne votre enfant avec tendresse et dévouement, qui peut être une « perle » est la même qui parlera du *père Fouettard*, du *loup-garou*, qui lui dira : « Ne va pas dans cette chambre, il fait noir, il y a des loups. »

Ainsi l'enfant apprend la peur qu'il ne connaissait pas avant. On peut, à l'origine de toute frayeur, retrouver un récit ridicule. Nos enfants seront braves sans mérite, si nous pouvons leur éviter ces histoires fantastiques et inutiles.

Plus tard, nous devons leur apprendre le courage conscient. Courage d'avouer une faute, courage de surmonter une douleur.

Encore une fois, en dehors des atavismes, dont nous ne sommes pas responsables, c'est de nous que dépendra la santé physique et morale de nos enfants.

À nous de vivre parfaitement devant eux, en les tenant le plus longtemps possible par des brides très libres, très élastiques, mais jamais lâchées; à nous de *les entraîner à vivre*.

Ne pas apprendre les marchandages à son enfant : « Si tu fais ceci, je te donnerai cela. » Non, il faut que ce qu'on demande à l'enfant (et ne pas en demander trop) soit tout naturel. Il le fait parce que maman le demande, parce que cela est bien, parce que cela ne peut pas ne pas être fait.

Il ne faut pas davantage dire : « Et si tu ne fais pas cela, si tu ne m'obéis pas, je te punirai, je te donnerai une claque, etc... » Ni punition, ni récompense.

Cependant, il est bien difficile d'élever un petit enfant sans lui avoir, au moins une fois, donné une fessée. À un petit enfant, — animal qui ne peut encore comprendre un raisonnement, si simple soit-il, — la

fessée peut être salulaire, servir de révulsif. La gifle, la claque est trop souvent le geste qui soulage la nervosité de la grande personne; elle est souvent injuste, elle est brutale, elle peut être dangereuse.

L'idéal serait de trouver — mais déjà quand l'enfant est susceptible de comprendre un rudiment de raisonnement — la punition dans l'acte même de l'enfant.

Par exemple, maman dit : « Tu ne t'es pas lavé les mains aussitôt que je te l'ai dit; alors on ne va pas pouvoir aller tout de suite à la promenade, puisqu'il faut que cela soit fait. Quel dommage! On ne pourra pas jouer si longtemps... etc. »

Ou bien : « Tu as touché à l'encre de papa, ta robe est salie. Quel dommage, on ne pourra pas aller chez les petits amis qui nous attendaient. »

Plus tard, quand commenceront les études (souvent un tel écueil dans l'éducation) : « Tu n'as pas fini tes devoirs pour demain, comme c'est triste, on ne va pas pouvoir aller au cirque, puisqu'il faut que les devoirs soient faits, cela est inéluctable. » Plutôt que de dire : « Puisque tu n'as pas fait tes devoirs, tu seras puni, je ne t'emmènerai pas au cirque, » et gronder, et crier.

Le résultat est le même, me dira-t-on. Que non! S'il est vrai que c'est nous qui dirigeons vers la punition, en réalité il n'en reste pas moins vrai que le premier système est plus digne et donne à l'enfant notion de son libre arbitre. Mais si nous avons parlé de punition, nous devons tenir bon jusqu'au bout, ou alors il vaut mieux ne pas en parler, ne jamais capituler devant un enfant. Voilà pourquoi le système de menaces proférées dans l'énervement ou la colère est si dangereux. Combien de parents annoncent des punitions terrifiantes, qui ne les exécutent pas ensuite : leur autorité est bien compromise.

Un autre principe auquel, très tôt, il faut penser, c'est de ne pas vexer un enfant, ne pas lui rappeler

une négligence, un oubli, devant témoin. Tout petit, l'enfant peut atrocement souffrir dans son amour-propre. Mieux vaut ménager celui-ci pour le bien.

Il est très pratique de réserver une langue étrangère pour ces rappels, ces légères remontrances, plutôt que de faire en français des observations à l'enfant devant témoin. Il est si bon que cela reste entre la mère et l'enfant !

Voilà la modeste contribution d'une mère médecin, qui a eu le bonheur, quand ses enfants étaient petits, d'expérimenter sa jeune science sur eux et de constater maintenant qu'ils sont des hommes solides et aguerris, qu'en tout cas elle n'avait pas abîmé l'ouvrage de la nature.

Puissent ces modestes lignes venir en aide à d'autres mamans.

Vu :

LE DOYEN,
ROUSSY.

Vu :

LE PRÉSIDENT DE LA THÈSE,
C. JEANNIN.

Vu et permis d'imprimer :

LE RECTEUR DE L'ACADÉMIE,
CHARLÉTY.



BIBLIOGRAPHIE

Il n'a pu être traité, dans cette modeste étude, que de quelques aperçus, tout familiaux et intimes, sur la question, et bien des sujets n'ont pu être qu'effleurés. Nous reportons les lecteurs, qui aimeraient approfondir certains points de puériculture, à la liste bibliographique ci-jointe.

I. Héritéité.

LESAGE. — *Enfance et hérédité.*

II. Éducation sexuelle.

LEROY-ALLAIS. — *Comment j'ai instruit mes filles des choses de la maternité.*

III. Accouchement.

BILLON. — *La grossesse et l'accouchement hors l'hôpital.*

CYRILLE JEANNIN. — *Précis d'accouchement.*

CLEISZ. — *Hygiène de la grossesse.*

KRAFFT. — *Influence solaire et lunaire sur la naissance humaine.*

PARIS. — *Troubles de l'intelligence chez les femmes enceintes.*

IV. Allaitement, alimentation.

DUFOUR. — *Comment on crée une « Goutte de lait ».*

M^{me} GREYFIN DE BELLECOMBE. — *Pratique de l'alimentation et de l'hygiène du nourrisson.*

MARFAN. — *Traité de l'allaitement et de l'alimentation des enfants en bas âge.*

MAILLET. — *L'alimentation des nourrissons hypotrophiques.*

MONTEUNIS. — *L'alimentation naturelle chez l'enfant, du sevrage à sept ans.*

NOBÉCOURT. — *Conférences pratiques sur l'alimentation des nourrissons.*

V. Nourrisson.

APERT. — *Hygiène de l'enfance.*

COMBE. — *Précis d'hygiène infantile et de puériculture.*

DEMIRLEAU. — *Catéchisme de puériculture pratique et moderne.*

DEVRAIGNE. — *Pour les futures mamans.*

EXCHAQUET. — *Le nourrisson, sa physiologie, sa santé.*

- LESNÉ ET CLÉMENT. — *Régimes du nourrisson.*
MOLL-WEISS. — *La femme, la mère, l'enfant.*
VARIOT. — *Comment sauvegarder les bébés.*

VI. Pédiatrie.

- BRUNON. — *Hygiène infantile.*
CRUCHET. — *Les mauvaises habitudes chez les enfants.*
GODIN. — *Les droits de l'enfant.*
LEVEN. — *Hygiène et diététique infantiles.*
MOURIQUAND. — *Les enfants mal alimentés.*
PAUCHET. — *L'enfant.*

